B"H

ГОЛОС ИЗРАИЛЯ

АПРЕЛЬ 2012 - НИСАН/ИЯР 5772 - V0L. 14 NO. 4

Да живет наш Ребе-Б-г, наш Учитель, Король Мошиах вечно!

888-460-8269 Fax:414-332-3235
email:rabbiam@gmail.com

ЖЕЛАЕМ ВЕСЕЛОГО И КОШЕРНОГО ПЕЙСАХА!

СЛОВА ЖИВОГО Б-ГА

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Врачи говорят, что синдром хронической усталости может стать болезнью века. Помните: "Если хочешь поработать, ляг поспи, и все пройдет?" В стране нашего исхода "отлынивать" от работы вошло в привычку. Но сейчас все иначе - только через труд можно чего-либо добиться в жизни. Наша еврейская сущность такова, что мы не можем и не должны "отлынивать". Работа (то есть служение Б-гу) в нашем поколении весьма важна, и никто ее не выполнит вместо нас. Центральная идея служения в нашем поколении, это раскрытие Б-га, о чем и говорят слова Ребе-Всевышнего:"**И это** (раскрытие Б-га) **происходит в действительности, когда каждый из евреев выполняет миссию Всевышнего, Благословен**

(→ → → → стр. 2)



PRESORT STD U.S. POSTAGE PAID MILWAUKEE, WI PERMIT 1396

Synagogue For Russsian Jews
3213 North Oakland Avenue - Milwaukee, WI 53211
Vol. 14 No. 4

Address Service Requested

КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ

ПОЛЕЗНОЕ НА ВАШЕМ СТОЛЕ

ГРЕЙПФРУТ

Грейпфрут - это растение из рода цитрусовых, дающее одноименные достаточно крупные плоды. Название плода происходит от сочетания английских слов "виноград" и "плод", так как эти гигантские плоды зачастую растут гроздьями, напоминающими виноградные. Происхождение Этот плод получил известность в середине восемнадцатого столетия, благодаря английскому ботанику Гриффитсу Хьюджесу, описавшему растение. Обнаружено же оно было в середине семнадцатого века мореплавателями на острове Барбадос. Основная версия происхождения этого плода - гибридизация апельсина и помело, произведенная самой природой. Причем от второго "родителя" грейпфрут взял

(→ → → → стр. 3)

ГОЛОС РЕДАКЦИИ

"Поведение медицинского персонала провоцирует пациентов госпиталей на оскорбления и проявление насилия, сообщает газета Haaretz.com. Таковы результаты исследования, проведенного Сигал Шафран-Тиква в госпитале Хадасса.

Шафран-Тиква опросила 705 врачей и медсестер. 48 процентов опрошенных считает, что поведение персонала приводит к словесной перепалке или физическому насилию со стороны пациентов. Из всех участников опроса 39 процентов признались, что их поведение было причиной таких инцидентов. Медсестры из реанимации в 5,5 раз чаще подвергаются оскорблениям и нападениям, чем медсестры из отделения внутренней медицины..."

ПОДРОБНО: НА СТРАНИЦЕ 9.

* * *

"Будем честными перед собой - для измученных родителей светом в конце туннеля маячит вечер, когда дети, наконец, уснут и можно будет перевести дух. Как это ни странно, но дети почему-то никогда не хотят ложиться спать, не то, что их мамы и папы - тем только дай волю... Ежевечерняя процедура под названием "загнать ребенка в постель" зачастую превращается в целую военную операцию. А вот утром другая история - выгнать его оттуда, поднять сонного, невыспавшегося и отправить по назначению..."

ПОДРОБНО: НА СТРАНИЦЕ 16.

Published Monthly By:

Synagogue For Russian Jews Inc.
3213. North Oakland Avenue,
Milwaukee, WI 53211
414-961-0234 Fax: 414-332-3235

СЛОВА Б-ГА ЖИВОГО

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

(← ← ← ← стр.1)

Он..." /Из сборника выступлений Ребе-Всевышнего, "Исваадус", 5752-й(1992-й) г., т.1, стр. 274/.

В чем же это заключается? Как это ни покажется странным, но задача еврейского народа в эти времена подразумевает выполнение вроде бы самых простых действий. Именно об этом говорят нам следующие слова:

"... Уже завершены все детали служения, и мы стоим, готовые к встрече Мошиаха. Ведь в наши дни аннулировались все преграды и задержки (препятствующие приходу Мошиаха). **И поскольку таково** положение **мира, значит Мошиах не только уже есть, но также и открылся! Сейчас мы всего лишь должны принять Мошиаха, нашего праведника, в буквальном смысле.**

И, говоря другими словами (нашей текущей главы Торы - "Вайейро"), мы должны лишь принять раскрытие: "И раскрылся ему (Аврааму) Б-г!" Как и евреям, так и всему миру, буквально, в этом физическом мире. Как написано: "И увидит каждое творение, что Ты его создал". То есть любому творению в этом мире станет видно, что "Ты его создал". Вплоть до того, что: "В будущем смоковница возопит: "(Не собирайте плоды в шабос)...", **и также неживая природа: "Камень из стены закричит". И уж тем более, это касается сыновей Израиля, которые во всеуслышание провозглашают: "Вот - Б-г Наш!"** (Из сборника выступлений Ребе-Всевышнего, "Исваадус", 5752-й (1992-й) г., т.1, стр. 277).

То есть, никаких сложностей не должно возникать, мы только обязаны постараться увидеть Всевышнего! Но на деле, все не так просто, - где же мы Его видим? Может быть не так сильно желаем увидеть, может мы устали или переработались? Как увидеть и... остаться в живых?

Мы учим из Торы, когда Б-г открывался Аврааму до того, как он исполнил заповедь обрезания, то Авраам падал ниц на землю, ибо не выдерживал такого высокого раскрытия. Лишь после исполнения заповеди обрезания, когда Б-г снова открывался ему, Авраам твердо стоял на ногах. Мы знаем, что наш праотец четко выполнял свое задание в этом мире. Вот и мы с вами, давайте же будем следовать примеру Авраама и начнем с исполнения заповеди: **"Знай Б-га твоего отца!"** Т. е. начнем делать то, что и подобает временам Освобождения, следуя указаниям Ребе-Всевышнего. И даже если "**принятие Мошиаха, нашего праведника в буквальном смысле"** покажется нам не совсем понятной задачей, то, по крайней мере ежедневное изучение выступлений Ребе (связанных с Мошиахом и Освобождением) и распространение известия о наступившем Освобождении другим (в меру своих возможностей), а также более строгое соблюдение заповедей, под силу каждому. Ведь Ребе-Всевышний говорит нам, что в дни Мошиаха каждый сможет воспринять Его слова и увидеть самого Б-га, как человек видит человека: **"Тогда (во времена Мошиаха) изучение внутренней Торы (раскрывающей знания о Б-ге) будет в абсолютной полноте...** ибо **будет говорить с нами Б-г уста в уста, поскольку: "Новая Тора от Меня выйдет", именно -"от Меня"- в буквальном смысле. И ее изучение будет в таком виде, что: "Не будет больше обучать человек своего товарища, ибо все узнают Меня..." Более того, через видение: "И раскрылся ему Б-г", "И будут глаза твои видеть Учителя твоего", физическим зрением"**

/Из сборника выступлений Ребе-Всевышнего, "Исваадус", 5752-й (1992-й) г., т.1, стр. 275/.

р. Шлоймо-Довид Сескутов

КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ

ПОЛЕЗНОЕ НА ВАШЕМ СТОЛЕ

(← ← ← ← стр. 1)

намного больше качеств, чем от первого. Выращивать на плантациях это растение начали приблизительно к концу девятнадцатого столетия. До этого деревьями лишь украшали сады и оранжереи.

Дерево достигает высоты 15-ти метров, хотя чаще вырастает не более 6-ти метров. Достаточно крупные темные листья и белые цветы (до пяти сантиметров в диаметре). От цветения до сбора урожая проходит от девяти до двенадцати месяцев, созревают плоды к началу февраля.

Известно около двух десятков сортов этого растения, отличаются они друг от друга в первую очередь цветом кожицы и мякоти. Так две главные группы представлены желтыми и красными плодами. Красные плоды более сладкие. Кроме этого, сорта различаются и количеством косточек. Основным мировым поставщиком этого плода являются Соединенные Штаты Америки, хотя растение успешно произрастает в субтропиках по всему миру.

Вода составляет большую часть плода - до 90%. Содержание белка в мякоти очень мало - всего полпроцента, а жира и того меньше - 0,1%, сахаров до 7% (основа - глюкоза, присутствуют также сахароза и фруктоза). Из витаминов следует упомянуть витамин С, провитамин А и В2, Р, Д. Из микроэлементов в плодах присутствуют железо, кальций, калий, фосфор, магний, цинк и натрий. Горечь плодам придает гликозид нарингин. Кроме этого присутствуют летучие соединения фитонциды и инозитол - вещество, помогающее очистить организм от ядов и предупреждающее отложение жира. Цедра богата пектином. Калорийность 100 граммов мякоти плодов составляет 29 килокалорий.

Во всех справочниках этот плод относится к диетическим продуктам. Грейпфрут обладает следующими свойствами: связывает свободные радикалы в клетках, уменьшает уровень холестерина, регулирует соотношение различных видов жиров в крови, уменьшает кровяное давление, помогает работе печени, подавляет активность микробов и грибков, увеличивает кислотность желудочной среды, улучшает пищеварение, активизирует моторную функцию кишечника, активизирует метаболические процессы, активизирует обмен сахаров, излечивает от пародонтита, тонизирует.

При неумелом использовании и употреблении этот плод может нанести вред организму. Например, в соке и мякоти плодов присутствует вещество фуранокумарин, которое тормозит работу печени. Сочетание этого вещества и многих медикаментов может нанести вред здоровью или полностью аннулировать пользу от лекарств. Например, при одновременном употреблении сока и противозачаточных гормональных контрацептивов снижается эффект последних и увеличивается вероятность беременности. При приеме препаратов, уменьшающих уровень холестерина в крови, употребление грейпфрута может спровоцировать усиление побочных эффектов, свойственных препарату. В США даже зафиксировано несколько случаев смерти пациентов, употреблявших одновременно сок и гиполипидемические средства. Грейпфрут может значительно увеличить концентрацию лекарств в крови, что также бывает иногда очень опасным. Этот плод практически полностью блокирует действие антидепрессантов. Исследования по данной теме ведутся уже не один десяток лет в США, ведь жители этой страны употребляют много сока и свежих плодов. Согласно еще одному исследованию американских ученых, данный плод является одним из факторов, провоцирующих развитие опухолей у женщин в период постменопаузы. Ученые из Южной Калифорнии провели исследование, которое доказывает: женщины в период постменопаузы, употреблявшие всего 100 гр. мякоти этого плода ежедневно, имеют шанс на тридцать процентов выше заболеть опухолью груди. Ученые объясняют подобный эффект тем, что некоторые вещества, присутствующие в данном цитрусе, "слишком сильно занимают" собой работу печени и мешают тем самым ей выполнять свои непосредственные функции, в том числе и переработку гормонов. Для того чтобы

(→ → → → стр.4)

КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ

ПОЛЕЗНОЕ НА ВАШЕМ СТОЛЕ

(← ← ← ← стр. 1, 3)

действительно доказать способность компонентов плода провоцировать опухоль, нужно провести еще не одно исследование, так как пока не были учтены многие важные показатели здоровья женщин, участвовавших в эксперименте, например, состояние их печени. Ведь печень играет важную роль в метаболизме женских половых гормонов.

Кому грейпфруты есть не следует? При печеночной недостаточности, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при тяжелых заболеваниях почек в острой форме, при гастрите с повышенной кислотностью, при воспалениях кишечника, при холецистите, при энтерите, при аллергии на цитрусовые - с осторожностью.

Диетологи из С. Диего провели опыт по исследованию влияния грейпфрута на обмен жиров и вес человека с привлечением нескольких десятков добровольцев. Каждый участник проекта при каждом приеме пищи употреблял по половине плода. За 16 недель вес участников, страдающих ожирением, в среднем уменьшился на полтора килограмма. А вот участники, питающиеся так же, но без грейпфрутов, сбросили лишь по 200 гр. Таким образом, для снижения веса следует лишь употреблять в пищу плоды постоянно. Свое обычное меню можно при этом не корректировать. Такие результаты объясняются тем, что в плодах содержится вещество, ускоряющее обмен сахара и жира. Употребляя в пищу перед каждой трапезой по половине плода, можно за три месяца сбросить до четырех килограммов. Интересно то, что употребление сока не столь эффективно - уходят в среднем лишь полтора килограмма за три месяца. При употреблении натощак этих плодов, следует иметь в виду, что высокий уровень кислоты может отрицательно повлиять на состоянии слизистой рта, эмали зубов, а также слизистой желудка.



ГОЛУБИКА

Голубика представляет собой растение, являющееся представителем вида листопадных кустарников из рода вакциниум семейства вересковые. Высота данного кустарника варьируется в пределах от 30-ти до 50-ти см. В редких случаях она достигает до 2-х метров. В народе растение именуют дурникой, пьяникой, синим виноградом, голубицей, пьяной ягодой.

Растение относится к категории неприхотливых. Помимо этого оно хорошо переносит морозы и практически не поражается заболеваниями и вредителями. Куст может жить около 100 лет.

Садовый вид данного растения попал в Европу в 20-е годы прошлого столетия из США. История культивирования сортовых видов началась только в 1908-м году. Первый сорт был выведен ботаником Ковиллом. В некоторых странах ягоды данного растения являются популярнее ягод черной смородины, что, конечно же, удивляет. На сегодняшний день голубика задействована в целом ряде клинических исследований. Ученые изучают ее с 1964-го года, однако до сих пор она не перестает их удивлять своими целебными свойствами.

Растение произрастает во всех регионах Северного полушария, которым характерен холодный и умеренный климат. В Евразии оно встречается от Исландии и Великобритании до Японии и Дальнего Востока. В Северной Америке оно занимает территории от Аляски до Ньюфаундленда. Излюбленными местами принято считать лесные зоны, кочки болот, заболоченные тундры, а также верхние пояса гор. Растение требует кислых почв, так что при его культивировании специалисты рекомендуют регулярно отслеживать уровень кислотности. Важна для него и влага, но только в умеренных количествах. Переувлажнения и подтопления растение не выносит.

Листья голубики своим внешним видом очень сильно напоминают листья черники, именно поэтому эти растения очень часто путают. Отличительной чертой принято считать форму цветоложа, которая у голубики более изломанная, а вот у черники ровная, а иногда даже округлая. Намного темнее у черники и стебли. Отличить ягоды можно и по их вкусу. Что касается листьев голубики, то их длина составляет около 3-х см. Цветки очень мелкие и наделены розоватым либо белым окрасом. Плоды представлены сочными съедобными ягодами синего цвета с сизым налетом. Длина ягод достигает 1,2 см. Растение является самоопыляющимся. Оно начинает плодоносить в возрасте от 11-ти до 18-ти лет.

Собирать ягоды данного растения следует по мере их созревания в конце летнего периода. Так как ягоды достаточно мягкие, собирать их следует очень аккуратно, дабы их не повредить. Для этого урожай складывают в неглубокие коробочки. Затем ягоды сортируют. Крупные неповрежденные ягоды съедают либо замораживают, а вот поврежденный урожай уходит на сушку либо приготовление каких-нибудь блюд. Хранить голубику следует в плотно закрытой емкости, при температуре от 0 до 4-х градуса. Срок хранения составляет около 14-ти дней. Если же ягоды заморозить, то они сохраняются около 12-ти месяцев.

Как ягоды, так и листья, а также сок данного растения являются кладезю большого количества полезных компонентов. Учитывая данный факт, это растение нашло свое широкое применение как в народной медицине, так и в диетологии, косметологии, а также кулинарии. Используют его для приготовления лечебных отваров и настоев. Помимо этого данное растение нередко включают в состав целебных сборов, которые применяются для терапии определенных патологических состояний.

В состав голубики входят многочисленные полезные вещества, а именно: флавоноиды, антиоксиданты, фруктоза, сахароза, глюкоза, белки, витамины С, В1, Р и РР, органические кислоты, каротин, пектин, красящие и дубильные вещества, провитамин А, калий, фосфор, железо, кальций, кобальт, марганец, магний, медь, аминокислоты, минеральные соли.

Целебные свойства: общеукрепляющее, противовоспалительное. противоцинготное, желчегонное, антисклеротическое, жаждоутоляющее, мочегонное, гипотензивное, восстанавливающее, противораковое, жаропонижающее, противоглистное, кардиотоническое, сахаропонижающее.

Воздействуя на организм человека голубике свойственно укреплять иммунную систему, усиливать прочность и уменьшать проницаемость кровеносных сосудов, восстанавливать функции некоторых желез внутренней секреции, а также нормализовать окислительные процессы. Эта же ягода выводит из организма радиоактивные компоненты, улучшает ап-

(→ → → → стр.5)

КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ

ПОЛЕЗНОЕ НА ВАШЕМ СТОЛЕ

(← ← ← ← стр. 1, 3, 4)

петит, предупреждает развитие злокачественных опухолей и варикозного расширения вен, усиливает обмен веществ, восстанавливает функции органов сердечно-сосудистой системы, снимает напряжение глаз, а также помогает восстановить зрение. Ее употребление наряду с препаратами, понижающими уровень сахара, дает возможность усилить их терапевтический эффект. Если вам необходимо значительно улучшить работу кишечника, желудка либо поджелудочной железы, тогда обязательно воспользуйтесь помощью этих ягод. Благоприятно воздействует голубика и на клетки центральной нервной системы.

Плоды данного растения используются для лечения как цистита (воспаления мочевого пузыря), так и катара желудка (воспаления его слизистой оболочки), дизентерии (инфекционного недуга, характеризующегося воспалением толстого кишечника), колита (воспаления толстой кишки), анемии, пиелита (воспаления почечных лоханок), а также гастрита. За помощью к ним обращаются и при С-авитаминозе, цинге, патологиях печени либо почек, поносах, а также холециститах (воспалениях желчного пузыря). Отвар, приготовленный из высушенных плодов, принято считать прекрасным средством от лихорадки и гельминтоза (заболевания, возникающего при воздействии на организм паразитических червей - гельминтов). Им же лечат несложные формы сахарного диабета. Сок, полученный из ягод, рекомендуется включать в рацион всех больных, которые перенесли оперативное вмешательство либо серьезное длительное заболевание. В свежем виде ягоды используются для лечения дизентерийной палочки, так как им присуще мощное противомикробное действие. Так как в составе плодов имеется магний, их можно употреблять и вместо успокаивающих препаратов. Сердечно-сосудистые патологии, гриппозные и простудные заболевания, желудочные колики, воспаления легких, бронхиты, проблемы со зрением, запор, гипертония (стойкое повышение артериального давления) – все это также показания к использованию данной ягоды. Полезна она и для людей, у которых наблюдается лейкоплакия (дистрофическое изменение слизистой оболочки, которое сопровождается ороговением эпителия). Кстати, лейкоплакия чаще всего возникает у граждан, которые не следуют правилам здорового образа жизни, а именно много курят и употребляют большое количество спиртных напитков.

Если вы хотите, чтобы ваш малыш нормально рос и развивался, тогда в обязательном порядке обогатите его ежедневный рацион данными ягодами. Так как в их состав входит большое количество витамина С и кальция, их употребление позволит укрепить иммунную и костную системы ребенка, улучшить свертываемость крови, а также нормализовать весь процесс кровообращения. Компоненты, входящие в состав данных ягод, важны и для здоровья зубов. Они оказывают положительное воздействие на работу щитовидной железы, а также защищают малыша от вирусных и простудных заболеваний.



БОЯРЫШНИК

Дерево боярышника всегда привлекало к себе внимание людей. Этому есть множество причин. Растения из рода боярышников произрастают на нашей планете уже не одну тысячу лет. Боярышники знакомы были и в Древней Греции и на Востоке. За удивительное долголетие и твердость древесины с латыни название боярышника переводится как "крепкий" или "стойкий". Прожить куст боярышника может целых четыре сотни лет! Подобные долгожители не часто встречаются в природе, не правда ли?

Боярышники очень широко распространены. Большей частью они предпочитают умеренную климатическую зону, но некоторые виды встречаются и в субтропиках. Видов боярышника на сегодняшний день насчитывается более тысячи. Некоторые из них предпочитают более засушливый и теплый климат, некоторые любят много солнца. Но практически все боярышники отличаются неприхотливостью, и прижиться могут практически везде. Хорошо они себя чувствуют даже в загазованной обстановке современных мегаполисов. Дерево боярышника очень красиво. Весной оно обильно цветет, цветов много и они собраны в корзиночные соцветия. Недостаток цветения в неприятном запахе - что поделаешь - опыляется боярышник насекомыми, падкими именно на запахи тухлой рыбы. Цветет боярышник всего-то три четыре дня. Поэтому завязи могут и не появиться. Если в эти четыре дня погода была плохой, то насекомые не успели опылить растение. Такая картина может наблюдаться не один год подряд. А в некоторые годы все дерево усыпано ягодами - это дело случая. После цветения кусты боярышника покрываются ягодами. Как правило, они не очень крупные до полутора сантиметров в диаметре, но встречаются сорта с ягодами до двух с половиной сантиметров в диаметре. Ягоды могут быть очень разных оттенков оранжевого, красного и до черного цветов. Они очень приятны на вкус, хотя мякоти в них не слишком много. Существуют виды боярышника с очень высокой урожайностью. Одно растение может дать в хороший год до двадцати килограммов вкусных и полезных ягод. Боярышник пользуется успехом среди садоводов. Он достаточно быстро растет и не требует особого ухода. Поэтому из него очень удобно делать живые изгороди. Можно и высаживать одиночные кусты. Даже когда растение не цветет и не плодоносит, оно выглядит очень привлекательно благодаря ажурным изрезанным листьям и длинным колючкам. Кстати, именно колючки, скорее всего, стали причиной того, что боярышник наделялся в древности мистическими силами. Если вы решили посадить возле своего дома кустик боярышника, то есть несколько способов его размножения. Можно взять отдельный черенок этого растения и укоренить его. Можно выкопать кусочек корня с отводкой - этот метод кажется наиболее простым и надежным. Можно же посадить семена боярышника. Однако, семена этого растения отличаются относительно плохой всхожестью. Первые ростки вы можете обнаружить даже через два года после их высадки в грунт.

Плодоносить молодой кустик начнет никак не ранее четырехлетнего возраста. И именно в этом возрасте его необходимо укоренить в том месте, где вы хотите его видеть окончательно. Несколько пересадок саженцев делают для того, чтобы корневая система кустика развилась максимально. Именно благодаря мощным корням боярышники так неприхотливы к условиям содержания. Растение необходимо подрезать, иначе оно может вырасти и до шестиметровой высоты. Красоты от такого великана не много, а собирать плоды очень неудобно. Поэтому формируйте крону не выше трех метров. Можно сформировать боярышник в виде деревца, а можно оставить несколько скелетных ветвей и у вас будет куст. Боярышники очень хорошо реагируют на обрезку, поэтому Вы можете не бояться навредить растению.

По мнению кардиологов, если вы страдаете болезнями сердца или сосудов, то присутствие в домашней аптечке боярышника непременно. В зависимости от цвета ягод, данное растение имеет различные свойства. Так, например, при атеросклерозе применяйте препараты из черного боярышника, а при заболеваниях сердца с кроваво-красными ягодами. Именно такое растение считается наиболее полезным.

На чем основаны лечебные свойства этого растения? Благодаря входящим в его состав биологически активным веществам, это растение снимает спазмы кровеносных сосудов, помогает вывести излишки жидкости из организма, улучшает работу

(→ → → → стр.6)

КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ

ПОЛЕЗНОЕ НА ВАШЕМ СТОЛЕ

(← ← ← ← стр. 1, 3, 4, 5)

иммунной системы. При заболеваниях сердца можно использовать любые производные из боярышника. Существует готовая спиртовая вытяжка, капли, таблетки, а можно делать отвар самостоятельно. Если просто делать чай из этого растения ежедневно, то у вас улучшится состояние сердечно-сосудистой системы, нормализуется кардиограмма, сердечный ритм придет в норму. Если вы страдаете одышкой, то всего лишь столовая ложка плодов этого растения утром, в обед и вечером может существенно улучшить самочувствие. Если у вас болит сердце, можно столовую ложку плодов этого растения заварить 250 мл кипящей воды, укутать и оставить на пару часов. Выпейте полученный настой за один день, натощак, разделите на несколько порций. Чтобы в домашних условиях сделать спиртовую вытяжку боярышника, возьмите сто граммов не высушенных плодов растения и смешайте с 500 гр. водки. Держите бутылку плотно закрытой в шкафу на протяжении четырнадцати дней, периодически трусите бутылку. Затем пропустите через сито и можно употреблять.

Есть можно спелые плоды кроваво-красного боярышника. Эти ягоды хорошо насыщают, тонизируют, придают силы. Это растение можно применять в кулинарии и только сорванным, а можно подсушить ягоды. В сухом виде их перемалывают в муку и добавляют в различные булочки. Еще можно измельчать сухие ягоды и делать из них напитки наподобие чая. Только сорванные ягоды хороши для приготовления огромного количества блюд, варений, компотов.

Соус из боярышника: его можно употреблять с оладьями, блинчиками, сырниками. Возьмите созревшие ягоды растения, сварите их до полной готовности, слейте воду. Растолките плоды, по вкусу подсластите, хорошенько перетрите массу до однородности.

КРЫЖОВНИК



Крыжовник - это кустарник из семейства крыжовниковых, входящий в род смородиновых. На древней Руси назывался берсенем. Родиной этого растения является Северная Африка, оттуда он распространился в Европу и далее по миру. Одичавшие предки современного садового крыжовника произрастают в средней полосе России, в Украине, на Кавказе, в северной Америке, Европе и Африке. Кустарник невысокий, редко превышающий в высоту метр. Кора на ветках темная, легко снимается. Ветки густо покрыты колючками. Цветет мелкими многочисленными цветочками зеленовато-белого цвета с розовыми разводами. Хорошо приживается на каменистых склонах гор в поросли кустов.

Крыжовник можно назвать рекордсменом среди ягод по содержанию витаминов и микроэлементов. В нем широко представлены витамины группы В: В1, В2, В6 и В9, аскорбиновая кислота, витамины А, Е, РР. В ягодах достаточно высоко содержание железа, меди. Поэтому их назначают при анемии. Кроме этого присутствуют калий, йод, кальций, магний, натрий, сера, фтор, фосфор. Одним из самых полезных компонентов ягод является пектин. Здесь его почти 1%. Спелые ягоды богаты сахарами (10% от массы ягод), среди которых больше всего фруктозы, есть глюкоза и сахароза. Среди органических кислот, входящих в состав ягод, подавляющее большинство составляет лимонная. Калорийность 100 граммов продукта - 45 килокалорий.

Ягоды используются в

(→ → → → стр.8)

ЧУДЕСА СЕГОДНЯ

ДВОЙНОЕ ЧУДО В БОРО-ПАРКЕ



Эту историю нам рассказал р. Ицхак Кениг, посланник Ребе-Всевышнего в поселении Элькана и руководитель местного Дома "ХАБАД"а. А услышал он ее от своего родственника из района Боро-Парк, которого он навещал во время своего последнего посещения Ребе в Нью-Йорке: "В синагоге, где я молюсь, есть один еврей, которого много лет знают как относящегося очень прохладно ко всему, что связано с праведниками и чудесами.

В один из дней в синагогу зашел человек, с намерением собрать пожертвования для какой-то цели. Он начал обходить присутствующих, которые давали ему различные суммы денег и вот, он подошел к тому самому человеку. Но тот ответил, что в данный момент у него нет денег и посоветовал продолжать свой обход. Но тот сказал, что он не часто заходит сюда и вообще, он приехал из Израиля и много лет не был в Америке. "Но ваше лицо мне знакомо, я вспомнил, что в прошлый раз вы помогли мне, - добавил он. - Может быть и в этот раз вы дадите мне хоть что-нибудь".

Человек выслушал эту просьбу и запустил руку в карман, но он был пуст. Тогда он раскрыл бумажник, хотя был уверен, что у него нет с собой денег. Вдруг его глаза загорелись и он обратился к гостю: "Послушайте, я сказал вам, что у меня нет с собой денег и это правда. Но у меня есть один доллар, который стоит гораздо больше. Послушайте, как он попал ко мне... Утром по дороге в синагогу я увидел в луже доллар. Когда я поднял его, то увидел надпись: "Получено от Любавичского Ребе". Наверное, с Небес было решено, что вы получите этот доллар".

Гость взял доллар, посмотрел на него со всех сторон и опустился на скамейку и начал говорить со слезами на глазах: "Смотрите, я не хабадник и Вы также не хабадник, но послушайте, что произошло... Всякий раз, когда я ездил собирать деньги, прежде всего я приезжал в синагогу Ребе, чтобы получить благословение и доллар от Ребе-Всевышнего и затем уже продолжал свой путь. В этот раз, когда я зашел в синагогу, была утренняя молитва. Я увидел, как молящиеся расступаются, образуя проход, по которому должен пройти Ребе, увидел его кресло и обратился к Ребе с такими словами: "Ребе, я пришел сюда получить благословение и понимаю, что я его получил. Но я хочу увидеть это. Мне тяжело, что я не могу получить от вас доллар".

Сразу после этого, я выше из "770" и направился в Боро-Парк. Эта синагога была первым местом, куда я зашел. И вот вы видите, что Ребе послал мне доллар!"

Родственник р. Кенига рассказал ему, что вторым, не меньшим чудом был переворот, который произошел в поведении этого, прежде равнодушного, человека.

по материалам: www.moshiach.ru

КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ

ПОЛЕЗНОЕ НА ВАШЕМ СТОЛЕ

(← ← ← ← стр. 1, 3, 4, 5, 6)

лечении следующих заболеваний: в качестве диетического продукта при нарушении метаболизма, используют при ожирении, хронические запоры, гастроэнтероколиты, воспаления и камни в мочевом пузыре и почках в качестве мочегонного, предотвращают развитие новообразований, очищают стенки сосудов, очищают организм от ядов, радиации, солей металлов, ускоряют выброс желчи, снимают воспаления, усиливают иммунитет, лечение авитаминоза, лечение анемии, лечение нехватки микроэлементов, показаны при рези в желудке в виде отвара, отвар из листьев используют при лечении туберкулеза.

Рецепты для здоровья: сок используют для стабилизации метаболических процессов, в качестве слабительного, желчегонного и мочегонного. Кроме этого, сок очищает организм от тяжелых металлов и следов радиации. Следует отжать спелые ягоды и развести водой в пропорции 1:2.

Если в сок добавить мёда, это средство поможет при анемии, крапивнице, укрепит сосуды. Употреблять следует по 70 мл сока трижды в сутки натощак.

Отвар используется как слабительное и нормализует работу пищеварительного тракта. Готовится он так: взять столовую ложку ягод, заварить 200 мл кипятка, выдержать на малом жаре 10 минут. Дать остыть, пропустить через сито. Добавить немного сахара или меда. Употреблять по 200 мл четырежды в сутки.

Для похудения: ввести в рацион 700 гр. ягод ежедневно. При этом придется подкорректировать и свой обычный рацион. В противном случае ягодная диета пользы не принесет. А специалисты из Российской Академии Наук рекомендуют тучным людям за сезон съедать не менее 2 килограммов этих ягод для улучшения обменных процессов.

Отвар листьев: на 400 мл кипятка берется 2 ст.л. листьев. Выдерживается до остывания, употребляется внутрь по стакану трижды в день. Облегчает боли в суставах, улучшает обмен веществ.

От диареи можно делать отвар из корней или цветов растения.

Употребление в пищу свежих ягод облегчает течение климакса. Есть ягоды следует ежедневно, понемногу. Результат будет заметен уже через месяц.

Для лечения воспалительных процессов органов мочевыведения следует трижды в сутки съедать по стакану свежих плодов. Длительность лечения 2 - 3 недели.

Для лечения кожных заболеваний (воспалительных процессов): взять 3 ст.л. ягод, заварить 200 мл кипятка, поставить на огонь на 10 минут, пропустить через мелкое сито. Средство используется для компрессов на больные участки тела. Компресс следует ставить на ночь, дать отдых на 2 часа, потом ставить новый.

Крыжовник - это очень полезная для детей ягода. Его можно давать в сыром цельном виде малышам с двух лет. Деткам же помладше можно делать сок, в котором будет сохраняться вся польза ягоды. Очень любят дети желе из этих ягод. Его можно закатывать в банки и потом употреблять до следующего урожая. Для приготовления желе необходимо: 1,5 кг ягод, 400 мл воды, сахара столько же, сколько получится сока из ягод. Ягоды положить в таз и сварить в воде. Варить до полного размягчения ягод, убирать пенку и мешать только деревянной ложкой. Остудить, процедить через несколько слоев марли. После чего оставшуюся массу выложить в два слоя марли и повесить над тазом для сцеживания на 12 часов. Не отжимать, иначе желе не будет прозрачным. В сок высыпать столько же сахара, сколько получено сока, варить на малом огне, мешая, убирать пенку. Длительность варки – около получаса. Горячим переложить в простерилизованные банки, закрутить. Употреблять можно через 15 дней.

www.tiensmed.ru

СО ВСЕГО СВЕТА

МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

Специализированные центры для детей с "кивательной болезнью"

Власти Уганды открыли несколько специализированных центров для детей с неизвестной болезнью, сопровождающейся непроизвольными наклонами головы. Об этом сообщает BBC со ссылкой на уполномоченного представителя медицинской службы страны Энтони Мбонье.

Профильные медучреждения были развернуты в угандийских округах Киттум, Падер и Рамор. По данным Мбонье, сотрудники специализированных центров приняли более двух сотен заболевших детей.

Помимо непроизвольных кивательных движений, симптомами заболевания являются судорожные припадки, а также задержка физического и умственного развития. Представитель медслужбы отметил, что персонал медцентров прошел специальную подготовку к оказанию помощи пациентам с неврологической симптоматикой.

Согласно информации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), эффективным методом лечения загадочной болезни, поразившей угандийских детей, оказалось назначение противоэпилептических препаратов.

По данным Минздрава Уганды, с 2010-го года было зарегистрировано около трех тысяч случаев "кивательной болезни". Почти две сотни заболевших скончались.

У сотни тувинских детей выявили сейсмофобию

Повышенная тревожность выявлена у сотни тувинских школьников после двух землетрясений, произошедших в регионе в течение последних месяцев. Об этом сообщает ИА "Пресс-лайн" со ссылкой на пресс-службу правительства Республики Тыва.

Психологи республиканского центра "Сайзырал" обследовали почти тысячу детей, проживающих в селах Сарыг-Сеп, Дерзиг-Аксы, Бояровка и Усть-Бурен. Эти населенные пункты расположены в 50-ти километрах от эпицентра землетрясений, которые были зафиксированы в регионе в декабре 2011-го года, а также 26-го февраля 2012-го года.

Повышенная тревожность была выявлена у 94 школьников. Формирование устойчивых страхов перед землетрясением у детей специалисты связывают с афтершоками (повторными толчками, возникающими после главного сейсмического удара).

В настоящее время психологи оказывают помощь всем детям, у которых обнаружились признаки сейсмофобии. Для этого используются специальные методики, которые позволяют избавить ребенка от нервного напряжения, вызванного ожиданием новых подземных толчков.

Медицинский персонал

Поведение медицинского персонала провоцирует пациентов госпиталей на оскорбления и проявление насилия, сообщает газета Haaretz.com. Таковы результаты исследования, проведенного Сигал Шафран-Тиква в госпитале Хадасса.

Шафран-Тиква опросила 705 врачей и медсестер. 48 процентов опрошенных считает, что поведение персонала приводит к словесной перепалке или физическому насилию со стороны пациентов. Из всех участников опроса 39 процентов признались, что их поведение было причиной таких инцидентов. Медсестры из реанимации в 5,5 раз чаще подвергаются оскорблениям и нападениям, чем медсестры из отделения внутренней медицины.

Исследователь собрала 4047 заявлений о случаях агрессии (как физической, так и словесной). 39 процентов заявлений были поданы в связи с поведением персонала, 29 процентов — в связи с поведением пациентов и 16 процентов — из-за организационных вопросов. В 10 процентах случаев пациентов разозлило длительное ожидание.

Согласно результатам исследования, большая часть конфликтных ситуаций выросла из вполне безобидных инцидентов, которые затем резко обострились. Например, родственники, садящиеся рядом с пациентом на чистую кровать или желающие посетить больного не в положенные часы, злят персонал. Было обнаружено, что такие факторы, как планировка медучреждения, ее переполнение и недостаток персонала могут вызвать агрессию.

Врачи могут предотвратить инциденты созданием доверительной атмосферы для пациентов и членов их семей, обращаясь к ним с уважением и давая детальные объяснения в ответ на все вопросы.

Количество случаев физического насилия в медицинских учреждениях Израиля снизилось в последние годы, но при этом увеличилось число конфликтных ситуаций, связанных со словесными перепалками. По статистике Министерства здравоохранения Израиля, с 2005-й по 2007-й годы в госпиталях было зарегистрировано 1600 случаев проявления насилия. В 2008-м году это число возросло до 4000, а уже к 2010-му году снизилось до 2528. Одну пятую часть всех случаев составляло проявление физического насилия. В 2010-м году только 22 процента всех заявлений были направлены в полицию, и лишь некоторые из них дошли до суда.

Больше других подвержены стоматологическим фобиям

Женщины старше 40 лет больше других групп пациентов подвержены стоматологическим страхам и фобиям, сообщает Skynews. Такое открытие сделали австралийские ученые из Сиднейского университета во главе с доктором Аванти Карве.

Группа исследователей в течение пяти лет изучала страхи и фобии, связанные с посещением стоматологического кабинета. Ученые старались отделить подлинные фобии от обычного дискомфорта, вызываемого у па-

(→ → → → стр. 10)

СО ВСЕГО СВЕТА

МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

(← ← ← ← стр. 9)

циентов присутствием во рту игл, сверел и других острых предметов. В результате исследования обнаружилось, что женщины средней возрастной группы больше других пациентов боялись идти к дантисту и рассказывали о психологических травмах, вызванных посещением зубного врача в прошлом.

Многие из этих женщин пострадали от челюстно-лицевой травмы или грубого обращения зубного врача. У тех, кто испытывает стоматологические фобии, наблюдается повышенный уровень тревожности и чувствительности к стрессовым ситуациям, они плохо переносят боль.

Некоторые настолько боятся лечить зубы, что при слове "стоматолог" у них моментально вспыхивает ужас, отмечает Аванти Карве. Такие люди не могут находиться в стоматологическом кресле без общей анестезии или приема сильных успокоительных средств.

Согласно результатам исследования, люди со стоматологическими фобиями могут терпеть зубную боль до 17-ти дней, не обращаясь ко врачам. Обычные пациенты обращаются за лечением в течение трех суток.

"Несмотря на достижения в стоматологической практике, до 40 процентов жителей западных стран испытывают страх при походе к дантисту. Эти страхи реальны и состоят из множества факторов, поэтому их нельзя игнорировать", - комментирует результаты исследования доктор Карве.

В дальнейшем группа австралийских ученых намерена обнаружить специфические пусковые факторы стоматологических фобий и использовать эти знания при лечении пациентов.

Героин оказался выгоднее метадона

Канадские ученые выяснили, что использование героина в качестве средства для заместительной терапии наркомании оказалось выгоднее метадона, сообщает Medical News Today. Соответствующие данные были получены в ходе исследования, проведенного группой специалистов под руководством Аслама Аниса из Университета Британской Колумбии в Канаде.

Анис и его коллеги изучили материалы программы, в рамках которой наркоманы из Ванкувера получали героин в период с 2005-го по 2008-й год. Кроме того, ученые оценили эффективность метадоновой заместительной терапии, применявшейся в Британской Колумбии.

Исследователи сопоставили стоимость этих программ при условии, что лечение длится один год, пять и десять лет, а также пожизненно. Они учитывали расходы непосредственно на сами препараты, общую стоимость лечения, а также связанные с ним юридические издержки.

По результатам исследования, стоимость пожизненного курса лечения метадоном на человека в среднем составила 1,14 миллиона долларов США. Пожизненная заместительная терапия героином в свою очередь обходится в 1,09 миллиона долларов на одного наркомана.

На основании полученных данных исследователи заключили, что использование героина для заместительной терапии более выгодно. Анис отметил, что ранее результаты реализации соответствующих программ борьбы с наркоманией показали и более высокую клиническую эффективность этого вещества по сравнению с метадоном.

Заместительные программы реабилитации наркоманов официально одобрены Всемирной организацией здравоохранения, Управлением ООН по наркотикам и преступности, а также Объединенной программой ООН по ВИЧ/СПИДу. Метадоновая терапия применяется в десятках стран, в том числе в США, Великобритании, Китае, Иране, а также в Казахстане, Киргизии, Литве, Молдавии, Белоруссии и на Украине. Российские власти регулярно выступают против внедрения заместительной терапии наркомании. Руководство Минздравсоцразвития и Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков (ФСКН) неоднократно заявляло о неэффективности таких программ.

Уровень смертности японских менеджеров

Смертность офисных работников в Японии резко выросла в период со второй половины 1990-х до середины 2000-х годов, сообщает Eurek-Alert!. К такому выводу пришла группа специалистов под руководством Кодзи Вады из Медицинской школы Университета Китасато. Отчет об исследовании опубликован в British Medical Journal.

Группа Вады изучила данные японского Минздрава о смертности населения от различных причин в период с 1980-й по 2005-й год. Полученные сведения они сопоставили с информацией о занятости населения страны. Всех жителей исследователи разделили на десять групп, среди которых менеджеры, узкие специалисты, сотрудники различных производств, а также безработные.

Ученые выяснили, что общий уровень смертности за указанный период времени сократился во всех группах за исключением менеджеров и узких специалистов. В этих двух категориях показатель напротив вырос на 70 процентов. Рост смертности наблюдался в основном за счет самоубийств со второй половины 1990-х годов.

По мнению исследователей, выявленная тенденция связана с упадком японской экономики в середине 1990-х годов и последовавшей за ним стагнацией. Ученые считают, что на смертность офисных работников повлиял рост уровня стресса, вызванный изменением условий труда в указанной области деятельности.



Отменили патентную защиту препарата компании Bayer

Индийские власти нарушили условия патентной защиты противоопухолевого препарата, выпускаемого фармацевтическим гигантом Bayer. Как сообщает The Times Of India, соответствующее решение было принято патентным бюро страны.

Выдав принудительную лицензию, ведомство разрешило индийской компании Natco Pharma, продавать аналог защищенного патентом лекарства "Нексавар" (сорафениб). Этот препарат, выпускаемый Bayer, используется для лечения злокачественных опухолей печени и почек.

Патентное бюро Индии решило нарушить условия лицензии из-за высокой стоимости оригинального лекарства. В частности, месячный курс лечения "Нексаваром" обходится пациенту в четыре тысячи евро. Natco Pharma выразила готовность выпускать сорафениб, стоимость которого будет в 30 раз ниже.

По условиям принудительного лицензирования, Natco Pharma будет отчислять в пользу Bayer шесть процентов всех доходов от продажи сорафениба. Кроме того, индийскую фармкомпанию обязали бесплатно обеспечивать лекарством не менее 600 наиболее нуждающихся пациентов.

Глава Ассоциации индийских фармпроизводителей Даара Пател одобрил решение патентного ведомства. По его словам, это поможет не только больным, но и фармацевтической отрасли страны.

Представитель Bayer, напротив, выразил недовольство действиями индийского патентного бюро. Он отметил, что фармкомпания будет защищать свою интеллектуальную собственность в Индии.



Глава Johnson & Johnson отправится в отставку

(→ → → → стр. 11)

СО ВСЕГО СВЕТА

МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

(← ← ← ← стр. 9, 10)

Генеральный директор Johnson & Johnson Билл Уэлдон в апреле 2012-го года уйдет в отставку, сообщает AP. После отставки 63-летний Уэлдон, проработавший в Johnson & Johnson всю жизнь, останется главой правления компании.

Уэлдона сменит заместитель председателя правления Johnson & Johnson Алекс Горский, который станет девятым руководителем компании с момента ее основания в 1886-м году. Сам Уэлдон возглавил Johnson & Johnson в 2002-м году.

Отставка главы крупнейшего в мире производителя товаров для здоровья объявлена на фоне продолжающейся уже более двух лет волны отзывов продукции Johnson & Johnson, прежде всего, лекарств и медицинского оборудования. Отзывы поставили под вопрос качество продукции Johnson & Johnson, а компания понесла убытки на сотни миллионов долларов.

Так, в августе 2010-го года Johnson & Johnson отозвала из продажи бракованные контактные линзы, вызывавшие боль и жжение в глазах.

Johnson & Johnson является одним из крупнейших в мире производителей средств гигиены, лекарств и медицинского оборудования. Ежегодный оборот компании превышает 60 миллиардов долларов. Под брендом Johnson & Johnson в мире в настоящее время работают 250 компаний, а ее российское подразделение было открыто в 1992-м году.

В США одобрено к применению первое лекарство для лечения муковисцидоза

Управление по продуктам и лекарствам США (FDA) одобрило к применению первое лекарство для этиологической терапии муковисцидоза, сообщает AP.

Муковисцидоз - это наследственное заболевание, которое обусловлено какой-либо мутацией гена регулятора трансмембранной проводимости при муковисцидозе (CFTR). Этот белок, являясь ионным каналом, регулирует транспорт воды и ионов хлора через мембраны клеток слизистых оболочек. Из-за изменений структуры CFTR повышается вязкость слизи, что приводит к ее накоплению в дыхательной, пищеварительной и мочеполовой системе. Это, в свою очередь, чревато тяжелыми хроническими инфекциями соответствующих органов, из-за чего многие больные не доживают до зрелого возраста.

До сих пор этиологического (действующего на причину болезни) лечения муковисцидоза не существовало - у таких больных применяли лишь симптоматическую терапию.

Новый препарат Kalydeco (ivacaftor), разработанный американской фармкомпанией Vertex Pharmaceuticals, улучшает работу CFTR, в котором из-за мутации аминокислота глицин в 155-м положении заменена аспарагиновой кислотой (такой вариант белка обозначается G551D-CFTR). В частности, он повышает вероятность открытия этого ионного канала под действием циклического аденозинмонофосфата (цАМФ) и повышает ток хлора через мембраны, нарушенный при муковисцидозе.

Экспериментальный курс ивакафтора улучшил у пациентов показатели функции легких в среднем на 10 процентов и помог им набрать вес (у больных муковисцидозом обычно наблюдается дефицит массы тела), а также значительно улучшил самочувствие.

Kalydeco выпускается в виде таблеток, содержащих 150 миллиграммов действующего вещества и рассчитанных на прием дважды в сутки. FDA одобрило его к применению у взрослых и детей старше шести лет. Эффективность и безопасность лекарства у детей младшего возраста исследуется в настоящее время.

Мутация, при которой активен ивакафтор, лежит в основе лишь четырех процентов случаев муковисцидоза, то есть из примерно 30 тысяч американцев, страдающих этим заболеванием, препарат может помочь лишь около 1200 (препарат будет назначаться только после выявления у пациента G551D-CFTR). Большинство случаев муковисцидоза связаны с мутацией, при которой в 508 положении CFTR отсутствует аминокислота фенилаланин (вариант белка CFTR-Д?F508). Для этой формы заболевания Vertex разработала препарат VX-809, который пока проходит клинические испытания.

"Несмотря на то, что ивакафтор не предназначен для большинства пациентов, он доказывает, что вы можете обнаружить ошибку в генах и рационально разработать лекарство, которое устраняет проблему", - заявила директор программы по муковисцидозу в Университете штата Нью-Йорк в Буффало Дрюси Боровиц.

Разработка ивакафтора обошлась Vertex в сотни миллионов долларов. 75 миллионов долларов пожертвовал Фонд муковисцидоза. Годовой курс лечения этим препаратом будет стоить 294 тысячи долларов, что делает его одним из наиболее дорогих лекарств.

"Цена на лекарство назначена в соответствии с его ценностью для столь малой группы пациентов", - пояснила аналитикам исполнительный вице-президент Vertex Нэнси Уисенски. При этом она отметила, что больных без медицинской страховки или тех, чей семейный доход не превышает 150 тысяч долларов в год, компания обеспечит препаратом бесплатно. Кроме того, она покроет 30 процентов цены Kalydeco для отдельных групп застрахованных больных.

Психиатры выступили против отечественного подхода к наркомании

Психиатры и наркологи подвергли резкой критике планы российских властей, касающиеся принудительного лечения наркоманов. Более трех десятков ведущих специалистов подписали обращение к председателю Российского научного общества психиатров (РОП) Николаю Незнанову.

Авторы обращения выразили беспокойство по поводу предполагаемого внедрения процедуры "недобровольной госпитализации" больных наркоманией. Соответствующее предложение поступило от Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков РФ (ФСКН) еще в мае 2011-го года. Согласно тексту письма, позицию ФСКН поддерживает руководство российской наркологии.

Однако, по мнению специалистов, применение принудительных мер в отношении наркоманов противоречит принципам клинической психиатрии. В частности, в обращении отмечается, что сотрудники Национального научного центра наркологии и Московского научно-практического центра наркологии опубликовали ряд статей, в которых они называют наркоманию психотическим синдромом. При этом мировая психиатрия относит патологическое влечение к наркотикам к поведенческим расстройствам, а не психозам.

Согласно обращению, его авторы пытались провести научную дискуссию о формировании пристрастия к наркотикам в журнале "Вопросы наркологии". Однако редколлегия научного издания отвергла статьи оппонентов и свернула обсуждение указанного вопроса.

Причиной сложившейся ситуации авторы письма считают глубокий системный кризис отечественной наркологии, который обусловлен тем, что в последние 35 лет эта дисциплина развивалась отдельно от общемировой психиатрии. В связи с этим они просят Незнанова создать рабочую группу из числа видных психиатров, которые оценят качество научных работ о наркомании, а также их соответствие принципам клинической науки.

Специалисты считают необходимым привлечь к этой работе юристов. Кроме того, они предлагают провести широкую дискуссию по указанным вопросам, в частности организовать ряд тематических круглых столов под эгидой РОП.

Обращение к Незнанову подписали более трех десятков наркологов и психиатров, почти половина из которых являются членами правления РОП. Специалисты представляют ведущие профильные медучреждения разных регионов России. Копию письма они направили главному наркологу РФ

(→ → → → стр. 12)

СО ВСЕГО СВЕТА

МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

(← ← ← ← стр. 9, 10, 11)

Евгению Брюну и главному психиатру страны Зурабу Кекелидзе.

Ранее, Брюн высказался против инициативы ФСКН о внедрении принудительного лечения наркоманов. "Медицина не выполняет полицейских функций", - заявил он, подчеркнув, что больным наркоманией необходима мотивация, а не принуждение, чтобы преодолеть зависимость.

Три родные сестры заболели в течение года

Трое американок, являющихся родными сестрами, в течение года заболели опухолью молочной железы. Как сообщает MSNBC, редчайший случай был зафиксирован в семействе О'Брайен в 2010-м году.

Опухоль груди была обнаружена у Бренды О'Брайен в октябре 2010-го года. При этом заболевание развилось у женщины во второй раз - ранее она уже прошла курс лечения злокачественной опухоли молочной железы. В течение 12-ти месяцев аналогичные опухоли были выявлены у старшей и младшей сестер Бренды - Энджел и Кэтлин, соответственно.

У троих сестер была обнаружена одна и та же мутация, которая обусловливает развитие заболевания. Как рассказали сестры, таким недугом страдала их мать. Кроме того, от этой болезни скончалась прабабка Энджел, Бренды и Кэтлин по материнской линии.

По словам специалистов, наследственными факторами обусловлены лишь 5-10 процентов всех случаев опухоли молочной железы. В связи с этим случай с семейством О'Брайен выглядит почти невероятным.

В настоящее время хирурги проводят ряд операций, направленных на восстановление молочной железы Бренды. Энджел проходит курс лучевой терапии. Кэтлин, в свою очередь, прошла хирургическое лечение опухоли груди около месяца назад.

По данным Американского общества онкологии, опухоли молочной железы являются второй по частоте причиной смерти женщин от онкологии после опухоли легких. Ежегодно заболевание выявляют более чем у 200 тысяч американок. Около 40 тысяч женщин умирают от данного заболевания.

www.medportal.ru

"...Не будь этих моральных принципов и ценностей, цивилизация вернулась бы к состоянию хаоса" (из резолюции конгресса США)

1. Запрещение идолопоклонства.
2. Запрет проклинать Творца.
3. Запрещение кровопролития.
4. Запрещение воровства.
5. Запрещение прелюбодеяния.
6. Запрет есть органы животных, пока они еще живы.
7. Назначение судей.

7 ЗАПОВЕДЕЙ ПОТОМКОВ НОЯ
(Заповеди народов мира, данные Ребе-Всевышним на горе Синай через Моисея)

"ТРЕХМЕРНАЯ" КРАСОТА

Доктор Доманскис

Объемная подтяжка лица

В прошлом процедура подтяжки лица состояла в банальном разглаживании морщин вверх и вниз. После этого кожа как правило, приобретает жесткий "плоский" вид. Более того, если процедура была произведена неудачно, то это приводит к жуткому результату: кожа выглядит настолько неестественной вдоль щек, что сразу можно сказать: "Это лицо было подтянуто".

Для женщин это хуже катастрофы. Я уверен, что многие из них отказываются от подтяжки лица по данной причине. Мы упорно трудились в течение последних двух десятилетий, чтобы придумать методы, которые создают более естественный вид омоложения кожи лица. Могу обрадовать наших будущих пациентов, что наши поиски принесли хорошие плоды. Теперь мы можем предложить тонкую, трехмерную процедуру восстановления кожи лица - Volumetric Facelift.

Комбинационная терапия

Объемная подтяжка на самом деле состоит из трех отдельных методик. Все они основаны на том, что молодые лица имеют объем в конкретных областях, которые придают им их эстетическую форму:

1. Переориентация на более глубокие ткани лица·
2.Имплантаты
3.Обновление жировых тканей

При использовании в сочетании, данные методы могут создать уровень омоложения кожи лица, что значительно превосходит то, что может быть достигнуто с помощью старомодной техники.

"Перестановка" тканей лица

С тех пор, как я представил мой метод Minicision Facelift много лет назад, мною было потрачено немало времени на его совершенствование. Теперь я в состоянии восстановить естественные изгибы и полноту щек, перемещая мягкие ткани лица туда, где они были раньше. Это производится путем повышения мягких тканей средней зоны лица, репозиционирования их вверх к глазам, и фиксации их на новом месте. Это восстанавливает объем щек и в результате ваше лицо приобретает природный, обновленной и молодой вид.

Или, если ваш линии улыбки стали более углубленными, мы можем предложить вам процедуру подтяжки средней зоны лица, прежде чем решиться на очередную процедуру лечения "Рестилайном" или "Ботоксом". После данной подтяжки результат будет более всеобъемлющим, и вы не будете обременены необходимостью повышать частоту ваших инъекций каждые четыре-шесть месяцев.

ПИСЬМА РЕБЕ–ВСЕВЫШНЕГО

"КОГДА ТВОЙ СЫН ТЕБЯ СПРОСИТ..._"

С помощью Б-га
11– е Нисана 5717–й (1957–й) г.
Бруклин, Нью-Йорк.

"Приветствие и благословение!

Праздник Пейсах увенчан центральной темой: "Когда твой сын тебя спросит", – а Пасхальная Агода основана на заповеди Торы: "Тогда расскажешь ты сыну своему".

Есть разные способы спрашивать и отвечать, в зависимости от которых сын соответствует следующим категориям: "Мудрый", "Злодей", "Простой" или "Кто не умеет спрашивать".

Хотя каждый из "четырех сыновей" отличается своей реакцией, но все они имеют одно общее – присутствуют на Сейдере. Даже так называемый "Злодей" все равно проявляет там активный, хотя и бунтарский интерес к еврейской жизни вокруг него. Это, по крайней мере, оправдывает надежду, что когда-нибудь и "Злодей" окажется "Мудрым", а все еврейские дети, присутствующие на Сейдере, станут совестливыми, соблюдающими Тору и заповеди евреями.

К сожалению, в наше время есть другой тип еврейского ребенка, который отсутствует на Сейдере, не проявляет никакого интереса к Торе и заповедям, законам и обычаям, и даже не знает о Сейдере и Пейсахе, об Исходе из Египта и последующем Откровении на горе Синай.

Это представляется серьезным вызовом, который должен привлечь наше внимание задолго до Пейсаха и вечера Сейдера, ибо ни один еврейский ребенок не должен быть забыт и признан безнадежным. Мы должны приложить все усилия, чтобы спасти такого "потерянного" ребенка и привести отсутствующего к столу Сейдера. Решив это сделать, ведомые глубоким чувством жалости и ответственности, мы не должны бояться неудачи.

Чтобы предупредить любую нежелательную ситуацию, необходимо искоренить зло. И здесь тот же подход. Огорчительная правда, что вина за вышеупомянутое "потерянное" поколение справедливо лежит на совести родителей. Это результат ложной логики и неправильного подхода части эмигрантов, попадающих в новое и незнакомое окружение. Считая себя незначительным меньшинством и встречая определенные трудности, которые часто неизбежны при обустройстве, некоторые родители ошибочно представляли и внушали своим детям, что путь преодоления трудностей – побыстрее слиться с новым окружением через отказ от наследия их предков и уход от еврейского образа жизни.

Находя происходящий процесс в чем-то неприятным, а такую линию поведения – насыщенной духовным конфликтом, некоторые родители решили, что их дети могут быть избавлены от конфликта в целом.

Чтобы оправдать свое "дезертирство" и избежать угрызений совести, им нужно было найти некоторые логические обоснования, и они обманывали себя и своих детей, заявляя, что в их новом окружении еврейский образ жизни по законам Торы и по обрядам неприемлем. Они искали и временами "находили" недостатки в истинно еврейском образе жизни, тогда как в их нееврейском окружении все казалось им только хорошим и впечатляющим.

Такая позиция была вызвана тем, что родители надеялись обеспечить своим детям существование и выживание в новой среде. Но какое это существование, если все духовное и святое утрачено, а взамен получены материальные блага? Какое это выживание, если оно приносит в жертву душу ради телесного удовольствия?

Более того, в своем отходе от еврейства они, представляя, что совершают "побег к свободе", бежали к рабству, пытаясь подражать нееврейскому окружению, не видя, что такое подражание из-за его карикатурности и комплекса неполноценности может только вызвать издевательства, осмеяние и задеть чувства тех, чье уважение и одобрение они так отчаянно пытались заслужить.

Такой же неверный подход к проблемам меньшинства, когда неразумное меньшинство ищет способы укрепить свое существование за счет саморастворения, что по сути дела является самоубийством или, по крайней мере, самоизбиением, и этот подход властвует не только над личностями, но, к несчастью, становится принципом некоторых собранных вместе по воле обстоятельств групп. Это дает толчок определенным диссидентским движениям в еврейском мире. Они либо открыто, либо с оговоркой ищут пути изменения Торы, которую Мойше завещал нам в том виде, в каком он получил ее от единственного Б-га и передал нашему народу. Б-жественная Тора дала нашему народу уникальный и особый характер, отличающий нас от всех народов мира. На самом деле эти движения, отличные одно от другого, имеют одну общую идеологическую основу: "Мы будем, как народы стран, служить дереву и камню" ("Йехезкиль", 20:32).

Страшные последствия этого абсолютно неправильного подхода заключаются в том, что тысячи и тысячи евреев были отделены от своих жизненных истоков, от других евреев и от собственной истинной веры. Лишенные духовной жизни и содержания, выросли дети, не считающиеся более "четырьмя сыновьями" Агады даже в категории "Злодея". Они почти полностью потеряны и для себя, и для других евреев, и для еврейства в целом, что неотделимо друг от друга.

Исход евреев из Египта и праздник Пейсах – это вехи, которые наряду с другими напоминают, что не в попытке подражать окружению зиждется надежда на выживание, избавление и свободу, а, наоборот, – в непоколебимой верности нашим традициям и в настоящем еврейском образе жизни.

Наши предки в Египте были в незначительном меньшинстве и жили в самых тяжелых условиях. Но, как говорят наши мудрецы, они сохраняли свою индивидуальность и с гордостью и достоинством крепко цеплялись за свой образ жизни, традиции и особую уникальность. Именно этим способом было обеспечено их существование, а также их истинное освобождение от рабства, физического и духовного.

Это одна из жизненных целей нашего времени – приложить все возможные усилия

(→ → → → стр. 15)

ДОСТИЖЕНИЯ МЕДИЦИНЫ ИЗРАИЛЯ

Найден способ борьбы с БАС

Боковой амиотрофический склероз (БАС) - заболевание редкое, однако весьма серьезное. Это заболевание центральной нервной системы, характеризующееся поражением верхних и нижних двигательных, нервных клеток. Результатом становится паралич и атрофия мышц.

БАС считается неизлечимым заболеванием. Но исследования, проведенные израильскими учеными из университета Бен - Гуриона, показали, что существует способ продлить жизнь людям с БАС и другими нейродегенеративными заболеваниями.

Химическое соединение, открытое группой израильских ученых может вызвать увеличение производства фермента теломеразы в организме лабораторных мышей и в человеческих стволовых клетках. А как было доказано в 2009-м году, увеличение теломеразы увеличивает также и продолжительность жизни, и замедляет прогрессирование БАС.

Данное соединение, разработанное командой израильских ученых, увеличивает уровень белка и фермента, отвечающего за продолжительность жизни клеток, как в клетках лабораторных грызунов, так и в клетках человека, таким образом, обеспечивая защиту нервных клеток от “окислительного стресса”. Таким образом, поврежденные клетки могут защитить себя от последствий повреждений.

На сегодняшний день работа израильских ученых была проведена на лабораторном уровне. Пройдет не менее десяти лет, отмечают израильтяне, прежде чем на основе их разработок удастся создать лекарство. Пока что работа в данной области продолжается.

Результаты исследования израильских ученых были опубликованы в англоязычном издании EMBO Molecular Medicine Journal

Виртуальная терапия борется со страхами

Некоторые израильтяне испытывают сильный страх перед авиаперелетами, что доставляет многим из них серьезные неприятности: они не в состоянии даже убедить себя войти в самолет. Помочь бороться с реальными страхами может виртуальная терапия, которую специально разработали в Хайфском университете.

Виртуальная терапия применяется в сочетании с когнитивно-поведенческой терапией. Такая методика воздействует на причины страха перед авиаперелетами, среди которых могут быть: страх перед замкнутыми помещениями, страх высоты, страх удушья. Эти страхи могут вызывать приступы паники, рвоты или же потерю сознания.

Разработанное израильтянами лечение “разоблачает” перед людьми их страхи. Новая виртуальная реальность реализует программу лечения, обеспечивая контролируемое воздействие на причину страха. С помощью виртуальной реальности пациенты оказываются как бы на борту самолета, переживая симуляцию авиаперелета на всех его этапах.

При этом пациенты осознают, что медики постоянно контролируют их состояние и в случае необходимости немедленно прервут пребывание в “виртуальной реальности”. Данное лечение, во-первых, позволяет пациенту практиковаться как в поведенческих, так и в когнитивных навыках преодоления собственных страхов, а во-вторых, убеждает его, что полет не приводит ни к каким катастрофическим событиям.

В ходе “виртуального” полета, пациенты садятся в свои кресла, выслушивают инструкции по технике безопасности от стюардессы, ощущают, как самолет проходит по взлетно-посадочной полосе, подымается в воздух, переживают сам полет (в том числе турбулентность) и благополучную посадку.

www.israelinfo.ru

ПИСЬМА РЕБЕ–ВСЕВЫШНЕГО

“КОГДА ТВОЙ СЫН ТЕБЯ СПРОСИТ..._”

(← ← ← ← стр. 14)

и пробудить в молодом поколении, а также в тех, кто уже в годах, но все еще не повзрослел в более широком смысле этого слова, большее осознание настоящих еврейских ценностей, истинного еврейства Торы, полного и неподдельного еврейства, а не того, которое идет под фальшивой вывеской налаженного, уступчивого или разлаженного “иудаизма”, какой бы ни была этикетка. Вместе с таким осознанием придет понимание, что только настоящее еврейство может гарантировать существование каждого еврея в любое время, в любом месте и в любых обстоятельствах.

Нет места для безнадежности в еврейской жизни, и ни одним евреем нельзя пожертвовать. Милосердие и любовь к другому еврею, даже к таким, которые принадлежат к “потерянному” поколению, могут повернуть их к “Аавас Ашем” (любовь к Б-гу) и к “Аавас аТора” (любовь к Торе), и тогда они возвратятся в общину “четырех сыновей”, а через некоторое время поднимутся до уровня “Мудрого сына”.

Пусть Б-г даст всем сыновьям и дочерям Израиля возможность собраться вместе за одним столом Сейдера, чтобы отметить праздник Пейсах в его истинном духе и порядке, в соответствии со свидетельствами, знамениями, законами, которые наш Б-г завещал нам.

Пусть также собрание “потерянных” колен Израиля и их встреча за столом Сейдера ускорит начало истинного и полного Освобождения нашего народа по воле нашего праведного Мошиаха в наше время.

С благословением кошерного и счастливого Пейсаха!”

СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!

ТАТЬЯНА ЩЕГЛОВА

Будем честными перед собой - для измученных родителей светом в конце туннеля маячит вечер, когда дети, наконец, уснут и можно будет перевести дух. Как это ни странно, но дети почему-то никогда не хотят ложиться спать, не то, что их мамы и папы - тем только дай волю... Ежевечерняя процедура под названием "загнать ребенка в постель" зачастую превращается в целую военную операцию. А вот утром другая история - выгнать его оттуда, поднять сонного, невыспавшегося и отправить по назначению.

Комплекс родительской вины под названием "ребенок слишком мало спит", как выясняется, имеет под собой почву, но далеко не нов. Аналогичная ситуация наблюдалась и более ста лет тому назад. Группа исследователей из университета Южной Австралии, чья работа опубликована в журнале Pediatrics, провела ряд исторических изысканий по поводу продолжительности детского сна, изучив около 300 различных научных отчетов на эту тему, самый ранний из которых датирован 1897-м годом, а самый поздний - 2009-м. Оказалось, что дети всегда спали меньше, чем хотелось бы взрослым.

Что интересно, в течение этих 112-ти лет мнение специалистов о том, сколько же все-таки нужно спать детям, чтобы быть здоровыми и бодрыми, постоянно изменялось, причем в сторону понижения. Разница между рекомендациями 1897-го и 2009-го года составила 1 час 15 минут.

В среднем, вычислили авторы исследования, продолжительность научно-рекомендованного детского сна сокращалась на 0,71 минуты в год. На самом деле дети спали еще меньше, и все меньше, и меньше, и меньше... К концу века разница между рекомендациями экспертов и реальностью достигла 37 минут. Казалось бы, немного - спать всего на 37 минут меньше, чем советуют специалисты, но это среднее значение.

К какому же выводу пришли австралийские ученые, изучив все эти интересные факты и тенденции? К довольно неожиданному: все научные нормы длительности необходимого детям сна, в сущности, взяты с потолка и не имеют никакого фактического подтверждения. Такое впечатление, цитирует журнал Time профессора Тима Олдса, стоявшего во главе исследовательской группы, что собирается компания людей и решает - "а давайте теперь порекомендуем им спать, например, 9 часов 15 минут. И это действительно так и есть.

Сейчас, согласно рекомендациям американского Национального общества сомнологов, малыши в возрасте 3-11-ти месяцев должны спать 14-15 часов в сутки, дети от года до трех лет - от 12-ти до 14-ти часов, в возрасте трех-пяти лет - 11-13 часов, в возрасте пяти-десяти лет - 10-11 часов. Более старшим детям и подросткам, считают специалисты, необходимо минимум восемь с половиной часов сна.

По мнению Олдса, оценить, сколько действительно сна нужно этому конкретному ребенку, практически невозможно, так как все дело в индивидуальных особенностях и, прежде всего, в качестве сна. Дитя может спать долго, но если по каким-то причинам его сон был лишен необходимых фаз, то оно будет клевать носом в течение всего дня. Так, исследования показали, что около 20-ти процентов школьников испытывают сонливость в течение дня и не могут сосредоточиться на уроках вне зависимости от того, сколько они спали ночью. А еще 60 процентов сообщили, что им не хватает сна, хотя его длительность вполне соответствовала научным нормам.

При этом ситуация с детским сном варьируется от страны к стране. Например, в Японии считается вполне нормальным для школьников заниматься до утра и потом отсыпаться на уроках. Самыми малоспящими почему-то оказались американские дети, а вот австралийские спят больше всех. Но все эти показатели, вобщем-то, ни о чем не говорят. "Никогда не доверяйте экспертам по проблемам сна", - таков главный итог проведенной австралийцами работы.

Еще одно наблюдение, которое сделали исследователи, разбираясь с этой проблемой, состоит в том, что о "пагубном влиянии безумного ритма современной жизни на здоровье и психику людей" говорили еще 112 лет назад. В конце 19-го века СМИ писали о "бессонном веке", "стрессе и суете мегаполисов с их газовым освещением и трамваями, когда ночь превратилась в день". И в те времена доктора сокрушались о том, что дети из-за всего этого безумия и грохота недосыпают. Что уж тут говорить о нынешнем мире!

Так что, сколько бы дети не спали, и им самим, и их родителям все мало. Так было век тому назад, остается сейчас и, видимо, будет всегда.

www.medportal.ru

ЗДОРОВЫЙ СМЕХ

ПОЧТИ КАК В ЖИЗНИ

* * *

"Трудно гореть на работе, когда на 96% состоишь из воды".

* * *

Кондуктор обнаружил в купе на третьей полке двух безбилетников.

- Господин начальник, - говорит один, - сжальтесь. Моя единственная дочь выходит замуж в Жмеринке, а у меня нет денег на билет.

- Ладно, - машет рукой кондуктор, - поезжайте. Ну, а второй?

- Это мой двоюродный брат. Он едет на свадьбу за мой счёт.

* * *

- У вас есть вода без сиропа?

- А без какого сиропа вам нужно?

- Без яблочного.

- Вам повезло. Как раз без яблочного есть.

* * *

Сегодня шеф собрал всех и позвонил каждому со своего мобильника. Внимательно прослушал мелодии, которые мы установили на его вызов...

Премии не будет.

* * *

"После того, как встала на весы, я поняла... что на фантике слово "Коровка" - это не название, а предупреждение".

* * *

"Утерян кошелёк с зарплатой! Убедительная просьба к нашедшему - громко не смеяться".

* * *

- Я считаю, что адресная социальная реклама даёт максимальный эффект. Только надо быть поточнее с адресатами.

- Поясни.

- Ну вот смотри: "Капля никотина убивает лошадь!" В итоге: люди как курили, так и продолжают курить, а лошади - ни-ни!

* * *

"В свете последних политических событий два главных русских вопроса следует читать: "Кто не виноват?" и "Что не делать?"."

* * *

"Спящий ребёнок - это не только мило, но и наконец-то!"

* * *

Приезжий на одесском Привозе:

- Сколько стоит ваша курица?

- Ой, солнышко, 37 гривен!

- Беру, вот 40.

- На здоровьечко, сдачи не надо!

* * *

- Ну, сколько у вас в Израиле нынче градусов?

- Насчёт погоды меня не спрашивай. Я подругам из Воронежа и Ростова отвечаю, сколько у нас градусов, а они потом обзываются.

* * *

В вагон метро входит мужчина в форменной одежде и говорит:

- Уважаемые пассажиры, извините, что я к вам обращаюсь. Я машинист этого поезда, собираю деньги на открытие дверей на следующей станции...

* * *

У "гаишника" спрашивают:

- Расскажи о воспоминаниях клинической смерти:

- Я помню тоннель, и свет в конце тоннеля, и я будто бы еду по этому тоннелю навстречу свету. И вдруг чей-то голос говорит мне "Остановись!"

- А ты?

- А я-то знаю, что по правилам остановка в тоннеле запрещена. Продолжил движение и выскочил.

* * *

- Владимир Владимирович, Европа в депрессии, надо бы ей помочь.

(→ → → → стр. 18)

КРОССВОРД № 30

По горизонтали:

1. Штат в США.
4. Человек, искусный в каллиграфии.
8. В спортивныхграх: положение, когда мяч оказался за пределами игрового поля, площадки.
9. Одна партия во встрече теннисистов.
11. Непроизвольное нервное подёргивание мышц лица, головы, шеи.
13. Действие в театральных постановках.
14. Российский популярный журнал для женщин.
15. Элемент комментария к художественным произведениям, представляет собой пояснения к упоминаемым в тексте датам или событиям.
16. Способность быстро соображать, рассчитывать (разг.)
17. Место проведения конференции Великих держав в 1945-м году.
18. Злак.
22. Государство в Южной Америке.
23. Вид кактуса, завезённого в Израиль из Мексики и Юго Западных штатов Америки.
25. Военный парусный трёхмачтовый корабль.
26. Струнный щипковый музыкальный инструмент.
29. Сеть для ловли зверей.
31. Длинный и широкий старинный плащ.
34. Грызун.
37. Маленькая бабочка, гусеница которой является вредителем меха, шерсти, хлебных зерен, растений.
38. Кондитерское изделие.
40. Единственный род журавлеобразных птиц, обитающих в бассейне реки Амазонка.
42. Удобный случай для посылки, отправки.
44. Город в Израиле.
46. Город во Франции на Бискайском заливе.
47. Крупное морское млекопитающее.
49. Остров в Японии.
50. Река в центре Европейской части России, левый приток Мокши.
51. Крупный боковой отросток от ствола дерева.
52. Лёгкая двухколёсная повозка с откидным верхом.
53. Город в Крыму.

По вертикали:

1. Водное поло.
2. Болотный бобр.
3. Пятикнижие Моисея.
5. Древнегреческий струнный щипковый музыкальный инструмент.
6. Чувство приятной расслабленности.
7. Крем для волос, придающий гладкость причёске.
8. Род попугаев.
9. Место расположения высшего стратегического руководства во время войны.
10. Конкурсные торги предприятий.
12. Домашнее животное.
19. Молочный продукт.
20. Часть круга, ограниченная дугой и её хордой.
21. Крупное вокально-инструментальное произведение, обычно для солистов хора и оркестра.
22. Молодой человек из дворян, состоящий при знатной особе, монархе.
23. Испуг.
24. Горец, участвовавший в борьбе против царских войск и администрации после завершения Кавказской войны.
25. Русский поэт.
27. Приток реки Абакан.
28. Составная часть.
30. Хвойное дерево.
32. Большая деревянная или металлическая кадка.
33. Передняя часть сцены.
35. Овощ.
36. Остров в Карибском море.
39. Длинная фраза, вступительная речь.
41. Хищный зверь семейства куньих.
43. Река в Турции.
45. Крышка, закрывающая отверстие, дыру.
46. Высушенный млечный сок из незрелых головок ядовитого мака.
48. Большая конусообразная сеть для ловли рыбы.

АВТОР СОСТАВИТЕЛЬ: АБРАМ ГУРЕВИЧ, МИЛУОКИ

Ответы на предыдущий кроссворд:

По горизонтали:
1. Маймонид. 4. Тургенев. 8. Сенат. 9. Опера. 11. "Овод" 13. Титр. 15. Цербер. 18. Дева. 20. Орган. 21.Оуен. 23. Анис. 25. Нырок. 26. Ура! 28. Киото. 29. Удод. 30. Карт. 31. Легат. 33. Аут. 35. Уксус. 37. Уран. 39. Банк. 41. Изюбр. 43. Канкан. 45. Кризис. 46. Агат. 48. Игра. 49. Руссо. 50. Старт. 51. Паланкин. 52. Скорпион.

По вертикали:
2. Оратор. 3. Дрозд. 4. Томат. 5. Гепард. 6. Фальцман. 7. Либретто. 8. Ситро. 10. Алмаз. 12. Озон. 14. Иена. 16. Едок. 17. Угар. 19. Ейск. 22. Ездка. 22. Нерпа. 26. Уда. 27. Акт. 31. Линкольн. 32. Туба. 34. Утюг. 35. Укор. 36. Санскрит. 38. Нива. 39. Бриг. 40. Юнкер. 42. Азарт. 44. Нансен. 45. Кантор. 47. Трион. 48. Индус.

ЗДОРОВЫЙ СМЕХ

ПОЧТИ КАК В ЖИЗНИ

(← ← ← ← стр. 17)

- Надо, поможем. Алло, это "Газпром?" Добавьте в трубы веселящий газ.

* * *

"Выросшие дети любят, когда родители звонят им, чтобы посоветоваться, и не любят, когда звонят, чтобы посоветовать."

* * *

В семье разгорелся спор, кто пойдёт за сыном в детсад. Муж:

- Я тебе шубу подарил?
- Подарил.
- Ну вот и иди за сыном!
- А почему не ты??
- В чём?! В носках и в пенке для бритья?!..

* * *

– Официант, вчера у меня в супе был таракан, сегодня - волос и гайка! Что будет завтра?!

- Не знаю, я официант, а не предсказатель!

* * *

- Алло! Это Горводоканал?
- Да!
- А почему у меня из крана бежит вода?
- А в чём дело?
- Ну, судя по счёту за январь - должно течь Hennessy или на худой конец "Балтика".

* * *

Если вы утром проснулись, а в России порядок, изобилие и благополучие, значит, вы ещё не проснулись...

МАЙ 2012 - ИЯР/СИСАН 5772

Время зажигания субботних и праздничных свечей в городах, где распространяется “ГИ”



Женщины, девушки и девочки, зажигайте субботние и праздничные свечи!

Время зажигания свечей - 25 минут до захода солнца в пятницу. **Ни в коем случае нельзя зажигать свечи после захода солнца!** Замужняя женщина зажигает две свечи и по одной свече за каждого ребенка, а девушки и девочки - только одну. Перед зажиганием свечей опустите несколько монет в копилку для пожертвований, затем зажгите свечи, закройте руками глаза и произнесите благословение: **“Благословен Ты, Господь Б-г наш, Владыка Вселенной, который освятил нас своими заповедями и приказал зажигать свечи святой субботы!”.** После этого мысленно попросите Ребе-Всевышнего о благополучии вашей семьи и скажите: **“Да живет наш Ребе-Б-г, Наш Учитель, Король Мошиах вечно!”**

	5/4	5/11	5/18	5/25
АТЛАНТА (ДЖОРДЖИЯ)	7:59	8:04	8:09	8:14
БАЛТИМОР (МЭРИЛЕНД)	7:38	7:45	7:51	7:57
БОСТОН (МАССАЧУСЕТС)	7:23	7:30	7:37	7:44
БРУКЛИН (НЬЮ-ЙОРК)	7:31	7:38	7:45	7:51
ДЕНВЕР (КОЛОРАДО)	7:33	7:39	7:46	7:52
ДЕТРОЙТ (МИЧИГАН)	8:11	8:19	8:26	8:32
КАНЗАС-СИТИ (МИССУРИ)	7:31	7:38	7:44	7:50
КЛИВЛЕНД (ОГАЙО)	8:03	8:10	8:17	8:24
КОЛАМБУС (ОГАЙО)	8:05	8:12	8:18	8:24
ЛАС-ВЕГАС (НЕВАДА)	7:31	7:38	7;44	7:50
Л. АНДЖЕЛЕС (КАЛИФОРНИЯ)	7:15	7:21	7:26	7:31
ЛУИСВИЛЬ (КЕНТАКИ)	8:12	8:18	8:24	8:30
МАЙАМИ (ФЛОРИДА)	7:28	7:32	7:36	7:40
МИЛУОКИ (ВИСКОНСИН)	7:32	7:40	7:47	7:54
МИННЕАПОЛИС (МИННЕСОТА)	7:58	8:06	8:14	8:22

	5/4	5/11	5/18	5/25
МЭДИСОН (ВИСКОНСИН)	7:37	7:45	7:53	7:59
ПОРТЛАНД (ОРЕГОН)	7:56	8:05	8:13	8:21
ПРОВИДЕНС (РОД-АЙЛЕНД)	7:23	7:30	7:37	7:44
РАЛЕЙ (СЕВ.КАРОЛИНА)	7:39	7:45	7:51	7:56
РИЧМОНД (ВИРДЖИНИЯ)	7:39	7:46	7:52	7:58
С. ФРАНЦИСКО (КАЛИФОРНИЯ)	7:38	7:44	7:50	7:56
САКРАМЕНТО (КАЛИФОРНИЯ)	7:36	7:42	7:48	7:54
СИЭТТЛ (ВАШИНГТОН)	8:01	8:11	8:19	8:27
СОЛТ-ЛЭЙК СИТИ (ЮТА)	8:02	8:09	8:16	8:22
ТУСОН (АРИЗОНА)	6:42	6:47	6:52	6:56
ФИЛАДЕЛЬФИЯ (ПЕНСИЛЬВАНИЯ)	7:34	7:41	7:47	7:53
ХЬЮСТОН (ТЕХАС)	7:36	7:40	7:44	7:49
ЦИНЦИННАТИ (ОГАЙО)	8:09	8:16	8:22	8:28
ЧИКАГО (ИЛЛИНОЙС)	7:28	7:36	7:43	7:49
ЭЛИЗАБЕТ (НЬЮ-ДЖЕРСИ)	7:31	7:39	7:45	7:52